



日	こんだてめい	ざいりょうめい			えいようか			
		あか	ぎ	みどり	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		おもこからだをつくるもの	おもこねつやちからのもとになるもの	おもこからだのちようしをととのえるもの	(kcal)	(g)	(g)	(g)
1 (金)	ごはん ぎゅうにゅう やぎざかな(さけ) ひじきのいりに とうがんのとんじる	ぎゅうにゅう さけ ひじき あぶらあげ ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	にんじん たけのこ ほしいたけ こぼろ とうがん ながねぎ あおな	626	31.1	19.7	2.6
4 (月)	なすとトマトのミートソース ぎゅうにゅう コーンととうにゅうのスー くだもの(れいとみかん)	ぶたにく たいす チーズ ぎゅうにゅう とりこ ペーコン とうにゅう	スパゲティ オリーブオイル じゃがいも	マッシュルーム トマト なす たまねぎ にんじ ん ホールコー ン パセリ クリームコー ン くだもの	591	25.8	20.5	2.5
5 (火)	うめちりごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのそぼろに だいにんとうにゅうみそしる	うめちりめん ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく たい す あぶらあげ とうにゅう みそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ かぼちゃ たいこん にんじん えのきたけ ながねぎ あおな	641	24.3	19.6	2.1
6 (水)	くろパン ぎゅうにゅう シェパーズパイ ABCスープ	ぎゅうにゅう いんげんまめ なまクリーム チーズ とうにゅう たいす ペーコン ぶたにく	パン じゃがいも バター ABCマカロニ	ホールトマト にんにく たまねぎ にんじん きゅうパフ ホールコー ン パセリ	677	29.4	27.9	2.7
7 (木)	えだまめコーンごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのみそふうみやぎ そうめんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ヨーグルト	こめ もちこめ さとう そうめん	ホールコーン えだまめ しょうが たまねぎ にんじん ほしいたけ さやいんげん	626	26.3	22.2	2.2
8 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ぶり ふりとたいすのみそがらめ けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶり たいす みそ とうふ あぶらあげ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう こま こんにゃく じゃがいも こまあぶら	しょうが こぼろ にんじん たいこん ほしいたけ ながねぎ あおな	700	26.8	24.8	1.5
11 (月)	サンドパン ぎゅうにゅう チリコンカン コンソメジュリエヌ とうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく たいす レンズまめ チーズ ペーコン	パン	にんにく トマト たまねぎ にんじん キャベツ ホールコー ン パセリ とうもろこし	664	29.6	23	3.1
12 (火)	げんまいりごはん ぎゅうにゅう じゃがなすマーボー ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう たいす みそ ぶたにく わかめ	こめ はつがげんまい じゃがいも あぶら さとう でんぶん こま こまあぶら	にんにく しょうが なす たまねぎ きくらげ いら もやし にんじん ながねぎ メンマ	621	23	19.2	2
13 (水)	ロールパン ぎゅうにゅう ビーンズグラタン ゆでやさいサラダ	ぎゅうにゅう ペーコン とりこ いんげんまめ たいす ひよこまめ とうにゅう チーズ たっしふんにゅう	パン バター こむぎこ マカロニ パンこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ さやいんげん ホールコーン	623	25	25.4	2.5
14 (木)	わかめごはん ぎゅうにゅう たちのおのカレーあげ にくじゃが	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう たちのお ぶたにく	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも しらたき さとう	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ さやいんげん	720	27	26.8	2.1

日	こんだてめい	ざいりょうめい			えいようか			
		あか	ぎ	みどり	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		おもこからだをつくるもの	おもこねつやちからのもとになるもの	おもこからだのちようしをととのえるもの	(kcal)	(g)	(g)	(g)
15 (金)	なつやさいのカレーライス ぎゅうにゅう ふくじんづけ デザート	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ デザート	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ なす さやいんげん ふくじんづけ	747	22.5	21.5	1.6

\*記載している栄養価は中学年(3・4年生)の値です。低学年は中学年のおおよそ 80%、  
高学年はおおよそ120%の栄養価になります。  
\*材料の都合により献立が変更になることがあります。

### ★夏野菜を好きになろう！

夏野菜とは夏に収穫できて、おいしく食べられる野菜のことです。夏野菜の多くは、暑から夏にかけ  
て茎や葉が成長し、花が咲いた後に実がなります。夏の強い日光を浴びて成長しますが、紫外線から  
身を守るために、実の色が、赤や緑、むらさきなど、濃い色をしている特徴があります。

夏野菜はビタミン類をたっぷり含み、体の調子を整えてくれます。また水分を多く含むので、水分  
補給にも役立つ、熱くなった体を冷やす効果もあるそうですよ！

### ★夏野菜チャレンジ！

7月中に食べた夏野菜に色をぬりましょう！7月の給食には出ない野菜もかごの中に入っています  
が、全部食べられるといいですね。どんな色の野菜があるか、色をよく観察してぬってくださいね！  
かごの中にはトマト、ミニトマト、ピーマン、なす、かぼちゃ、とうもろこし、ゴーヤー、きゅうり、  
オクラ、ズッキーニ、枝豆が入っています。

